



MINISTRY OF SCIENCE,
RESEARCH AND TECHNOLOGY
Student Affairs Organizational



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان

مقررات فنی هند پلو

انجمن شناونجات غریق وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



مقدمه و معرفی هندپلو

انجام بازی هندپلو برای همه افراد در داخل آبهای کم عمق مقدور می باشد و صرفاً باید قوانین ساده انجام بازی را فرا بگیرند و بانحوه اجرای صحیح هندپلو آشنا شوند.

از اهداف این بازی فراهم آوردن امکان مشارکت برای تمامی بانوان و آقایان در تمام سنین است که علاقمند به ورزشهای آبی بوده اما شنا بلد نیستند. بازی هندپلو بدلیل اینکه برخی از تکنیکها و تاکتیکهای ساده و آسان رشته های **هندبال**، **بسکتبال** و **واترپلو** را در برداشته و نیاز به مهارت و دانش فنی زیادی ندارد، میتواند **بسیار پر تحرک**، **جذاب** و **بانشاط** و **بی خطر** باشد.

بازی هندپلو اولین بار در سال ۱۳۸۷ به وسیله مدرسین شنای دانشگاه ارومیه ابداع و با تدوین مقررات ساده و اولیه ای برای دانشجویان رشته تربیت بدنی به مرحله اجرا گذاشته شد. در سال ۱۳۹۷، انجمن شنای وزارت علوم (کاشف ونوری) مقررات اولیه بازی هندپلورا مورد بازبینی قرار داده و موفق به **تهیه و تنظیم مقررات فی و استاندارد برای برگزاری مسابقات** این رشته شدند.

با پیشنهاد آنها و تصویب و موافقت تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، در سالهای بعد چند دوره مسابقات قهرمانی دانشجویان ایران با حضور تیمهای منتخب دانشگاه های کشور و همچنین مسابقات قهرمانی کشوری و مناسبتی در رشته هندپلو برگزار گردید. با آزمایش هندپلودر مسابقات مذکور مشخص شد، امکان برگزاری مسابقات رسمی هندپلودر سطح بین المللی نیز بطور کامل وجود دارد.

بازی ورزشی هندپلو با حضور دو تیم چهار نفره در قسمت کم عمق استخرهای شنا و آبهای کم عمق رودخانه ها و دریاها قابل اجرا می باشد.

بدلیل اجرای این بازی در قسمت کم عمق آب (عمق حدود ۸۰ تا ۱۲۰ سانتی متر) ، امکان شرکت بی خطر برای تمامی افراد رده های سنی مختلف آقایان و بانوان را فراهم می سازد.

هندپلو با ایجاد جوی بانشاط و مفرح ، زمینه رقابتی سالم و پرتحرکی را برای ورزشکاران این رشته بوجود می آورد.

قوانین ومقررات هند پلو

• زمین بازی :

بازی هندپلو طبق شرایط محل برگزاری در عرض قسمت کم عمق استخر برگزار می گردد. نیمه زمین با علامتی بر روی دیواره یا بیرون قسمت کم عمق در عرض مشخص می شود.

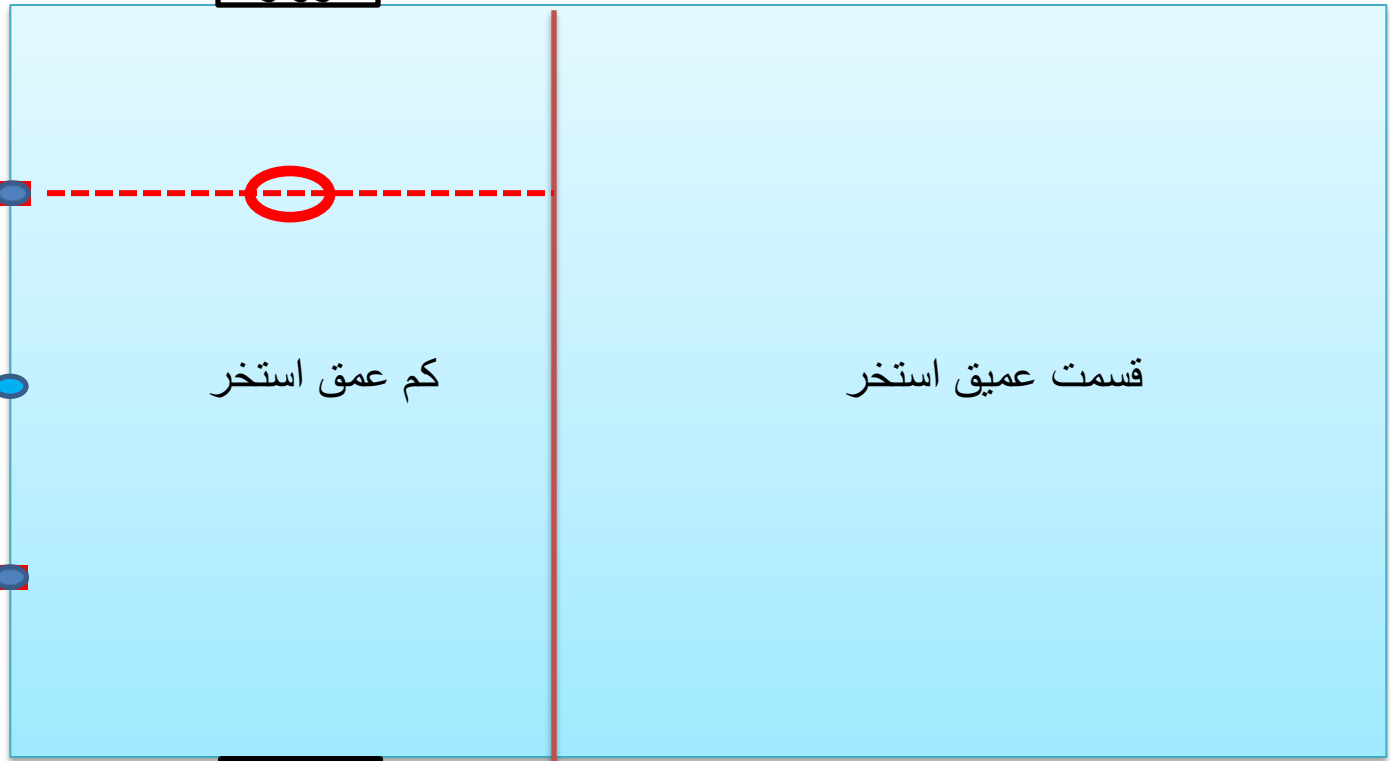
شکل (۱ و ۲)

تبصره: محدوده زمین لبه های کناری استخر و خط محدوده قسمت عمیق می باشد که در صورت برخورد توپ به آنها و برگشت بداخل زمین، بازی ادامه می یابد.

عرض زمین هندپلو
(پشت دروازه)



دروازه



نقطه پنالتی (۵ متر)

وسط زمین بازی

نقطه پنالتی (۵ متر)

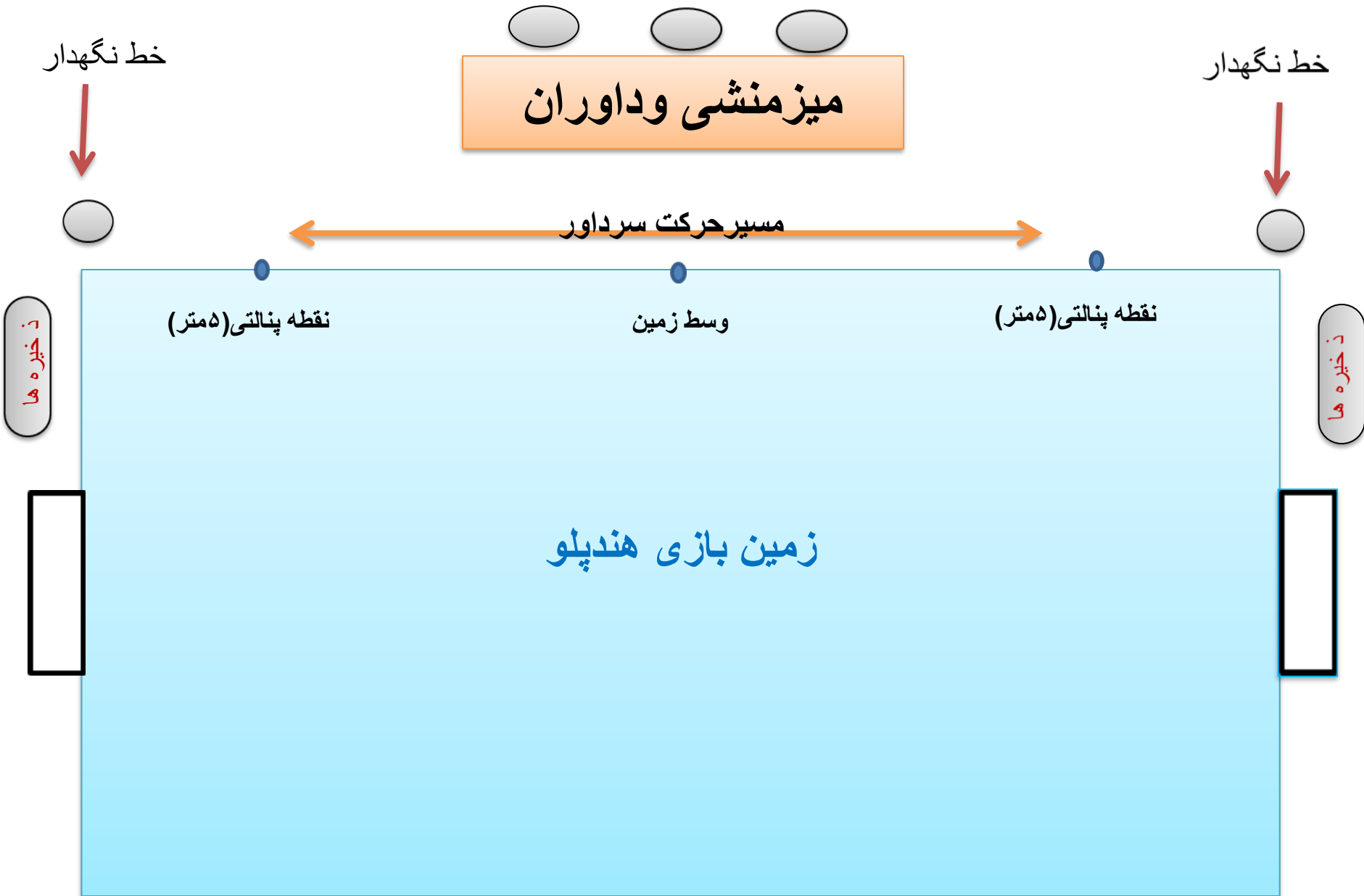
کم عمق استخر

قسمت عمیق استخر



عرض زمین هندپلو
(پشت دروازه)

شکل ۲) اندازه و مشخصات زمین هندپلو



مشخصات دروازه هندپلو:

دروازه به ابعاد ۱×۲ و عمق $۰/۹$ متر در وسط خط عرضی زمین بازی که حد فاصل دیواره کم عمق و خط جداکننده قسمت عمیق و بیرون استخر قرار می گیرد به طوری که میله عمودی آن مماس با لبه استخر باشد.







توپ و کلاه هندپلو:

➤ برای انجام بازی هندپلو، از توپ و اترپلو در اندازه متناسب با سن ورزشکاران استفاده می شود.

➤ برای مشخص شدن تیم ها و بازیکنان هندپلو در درون آب، هر کدام از تیمها از یک دست کلاه و اترپلوی هم رنگ (آبی یا سفید) استفاده می کنند و هر یک

از بازیکنان نیز شماره ای مخصوص دارند که بر روی کلاه ها مشخص شده است.

➤ تعداد خطاها، کلهها و تعویض های ورزشکاران نیز با شماره آنها در برگ منشی ثبت می گردد.

➤ در صورت تمایل بازیکنان میتوانند از کفش مخصوص بازی های آبی استفاده کنند.



ترکیب تیم:

هر تیم مرکب از یک مربی و یک سرپرست و حد اکثر ۸ بازیکن است که ۴ بازیکن داخل آب و نفرات اصلی هستند و بقیه بازیکنان جزو نفرات ذخیره در بیرون آب و محل تعبیه شده به همراه مربی و سرپرست قرار خواهند گرفت.



تبصره ۱: در صورتی که یکی از ۸ نفر بازیکنان در لیست به عنوان مربی تیم نیز معرفی گردد می تواند به عنوان بازیکن وارد بازی شود.

تبصره ۲: در صورت کمبود امکانات اردویی یا بودجه برای اعزام تیم کامل، اعضای تیم می تواند متشکل از ۵ نفر ورزشکار به همراه یک نفر بعنوان مربی و سرپرست باشد.

مدت و زمان بازی :

بازی در دو وقت ۱۵ دقیقه ای روان با ۵ دقیقه استراحت بین دونیمه ، به علاوه وقت تلف شده به تشخیص داور برگزار می شود. در صورت تساوی، و نیاز به مشخص شدن تیم برنده، بازی دو وقت اضافه ۵ دقیقه ای خواهد داشت. پس از پایان وقت‌های اضافه اگر توپی وارد دروازه ها نشد، هر تیم باید ۳ پنالتی به صورت تناوبی از فاصله ۵ متری دروازه با اجازه داور اجرا کند. بعد از پنالتی اگر باز هم نتیجه مساوی شد پنالتی ها یک به یک به صورت تناوبی اجرا خواهد شد تا تیم برنده مشخص شود.

تبصره ۱: ضربه پنالتی حداکثر تا ۵ ثانیه پس از اجازه داور باید اجرا شود.

تبصره ۲: در صورت کمبود زمان مسابقات و یا مبتدی بودن تیمها از نظر آمادگی جسمانی، بازی در دو وقت ۱۰ دقیقه ای هم قابل اجراست.

شیوه اجرای بازی هندپلو

❖ شروع بازی:

بازیکنان پشت سر خود را به لبه استخر چسبانده و با سوت داور برای گرفتن و تصاحب توپ که توسط داور در وسط زمین رها می شود اقدام به دویدن یا شناکردن می کنند.

پس از ردوبدل شدن گل بازیکنان دو تیم در زمین خود قرار گرفته و تیمی که گل دریافت کرده بازی را از نیمه زمین خود آغاز می کند.

دربازی هندپلو دروازه بان مشخص نیست و هر کدام از بازیکنان می تواند به عنوان دروازه بان در درون دروازه قرار بگیرد.

حرکت با توپ:

- حمل توپ توسط بازیکنان بصورت راه رفتن، زیر آب بردن و شناکردن مجاز است.
- پرتاب توپ به دروازه حریف از نیمه زمین خودی قابل قبول نبوده و گل مردود خواهد بود و اقدام به گل زدن بای بعد از حضور بازیکن مهاجم در نیمه زمین حریف انجام شود.
- تیمهای دفاع کننده به هر طریقی به غیر از ضربه زدن یا هر عملی که موجب آسیب دیدگی بازیکن مهاجم بشود، می توانند دفاع کرده و یا مانع از حرکت بازیکن مهاجم بشوند.

گل شدن:

- توپ زمانی گل می شود که تمام توپ وارد باکس (داخل) دروازه شود.

- **توجه:** برخورد توپ به لبه یا دیواره استخر در محدوده دیرک عمودی دروازه گل محسوب نمی شود.

اقدام به گل زدن:

- اقدام به گل زدن زمانی امکان پذیر است که بازیکن مهاجم در نیمه حریف قرار گیرد. در غیر این صورت اگر توپ به طور مستقیم از نیمه خودی وارد دروازه حریف شود گل مردود است.

اوت شدن: هر گاه توپ از محدوده خط طولی زمین به طور کامل خارج شود اوت بوده و بازی با پرتاب اوت از محل خروج توپ ادامه می یابد. در صورت برخورد توپ به لبه کنار زمین و بازگشت به داخل آب اوت نیست.

تبصره: در صورتی که توپ در دست بازیکن باشد و از خط طولی خارج شود اگر به زمین یا آب (در قسمت خط جداکننده عمیق) برخورد نکند اوت محسوب نمی شود.

کرر: پرتاب کرر زمانی صورت می گیرد که توپ پس از برخورد با بازیکنان به بیرون رفته یا توسط بازیکن خودی به عمد بیرون پرتاب شود.

تبصره: بیرون رفتن توپ به پشت دروازه پس از برخورد با دست دروازه بان، کرر نیست.

خطاهای عادی:

هر گونه ضربه زدن و گرفتن بازیکنی که صاحب توپ نیست، پاشیدن آب، سرپیچی از دستور داور، ضربه با مشت و کف دست به توپ (مانند اسپک والیبال) و اعمال نا متعارف دیگر، منجر به خطای عادی می شود که بازیکن

مقابل باید از محل خطا بازی را آغاز کند.

توجه: هنگام شروع مجدد بازی از محل خطا بازیکن مدافع به اندازه ۱ متر از بازیکن شروع کننده بازی باید فاصله داشته باشد و مزاحمتی برای به جریان افتادن بازی ایجاد نکند.



تازمانی که مهاجم توپ را رها نکند خطایست





خطای مهاجم سابقه توپ


خطای اخراج:

بازی خشن، شامل زدن ضربه و گرفتن حریف که احتمال آسیب جسمانی داشته باشد، رفتار ناشایست، توهین کلامی، گرفتن و جابجا کردن دروازه و خطوط مشخص کننده زمین، ورود به زمین و خروج از آن بدون اجازه داور منجر به اخراج بازیکن به مدت ۱ دقیقه از زمین بازی خواهد شد.

تبصره: هر بازیکنی اگر ۳ بار اخراج شود دیگر حق بازی کردن در آن بازی را ندارد و



بازیکن دیگر باید جایگزین او شود.

An indoor swimming pool with blue water. Several swimmers are in the pool, some wearing swim caps. A person in a red shirt stands on the pool deck near a row of colorful plastic chairs. A white net is visible on the right side of the pool. The background wall has a decorative pattern of red and white squares.

بازیکن آبی از پشت مهاجم را گرفته است. (پنالتی)

تعویض:

تعداد تعویض ها نامحدود بوده و باید با اجازه داور و در زمان هایی که بازی در جریان نیست، از محل مخصوص در کنار دروازه ها انجام شود.

تایم اوت:

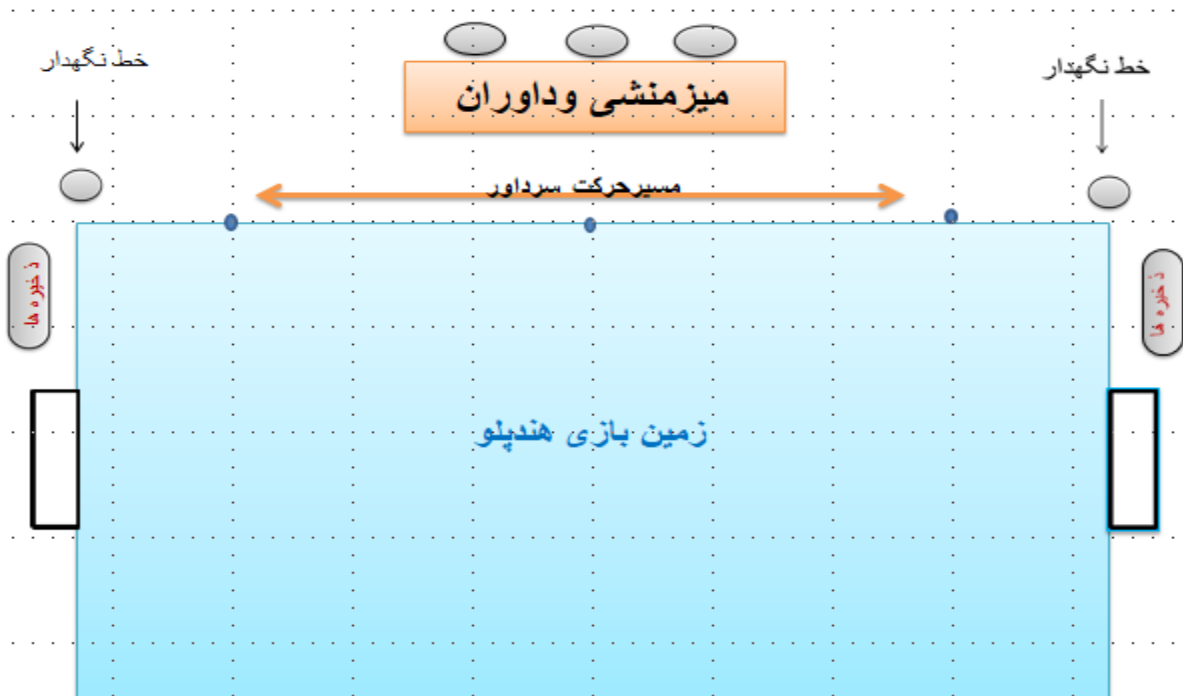
هر تیم مجاز است در هر نیمه بازی از یک تایم اوت استفاده نماید. زمان تایم اوت یک دقیقه است و وقفه های اضافه تایم اوت ندارند.

داوران: بازی توسط یک سرداور، دو خط نگهدار، یک وقت نگهدار و یک منشی اداره می گردد.

جدول مسابقات: جدول، نحوه گروه بندی و امتیاز بازی ها مطابق قوانین واترپلو می باشد.

محل قرارگرفتن مربی و ورزشکاران ذخیره :

- در هنگام بازی هندپلو کلیه بازیکنان ذخیره به همراه مربی و سرپرست تیم باید بر روی نیمکت های خود که در پشت دروازه و در کنار استخر (طبق شکل) قرار دارند، مستقر شوند و از مقابل آن نیز با درخواست مربی و موافقت سرداور تعویض



و وارد آب شوند.

انجمن شنای وزارت علوم تحقیقات و فناوری

برگه ارنج تیم هندپلو

صورت اسامی بازیکنان تیم هندپلو

تیم :	تاریخ :	محل برگزاری :
-------	---------	---------------

ردیف	نام	نام خانوادگی	شماره کلاه	کد ملی - شماره دانشجویی	ملاحظات
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
سرپرست تیم:					
مربی تیم:					

○ این لیست تا ۸ نفر ورزشکار قابل افزایش می باشد.

■ بدینوسیله تایید می شود که ورزشکاران فوق از دانشجویان در حال تحصیل دانشگاه ذکر شده می باشند.

امضا :

سرپرست تیم:

امضا:

مربی تیم :



انجمن شنا و نجات غریق وزارت علوم و تحقیقات برای شما عزیزان آرزوی سلامتی و کامیابی دارد.